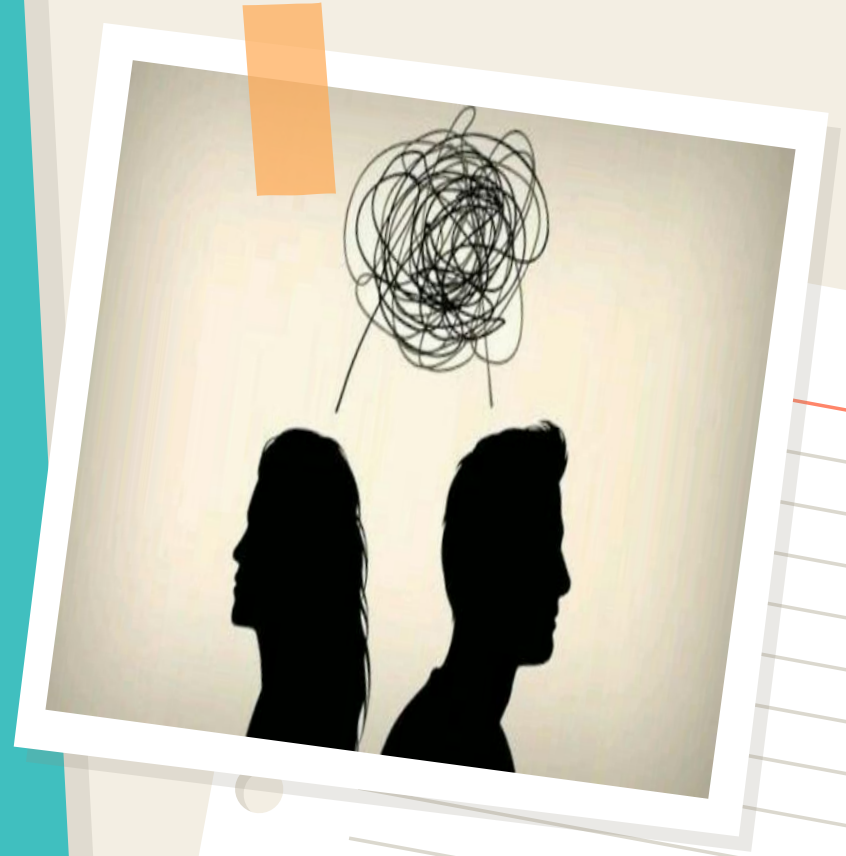


# Entendendo o Relacionamento Abusivo



# O que é um relacionamento abusivo?

---



Um relacionamento abusivo é quando uma pessoa da relação tem um poder excessivo sobre o outro. Além disso, a partir daí começam as atitudes e ordens verbais que humilham e fazem mal.

Muitas pessoas estão vivendo um relacionamento abusivo e não sabem. Isso porque acreditam que uma relação só é abusiva quando existe violência física ou verbal. Mas, um relacionamento familiar, amoroso, com amigos e no ambiente de trabalho em que haja intimidação, abuso de poder, manipulação, perda da liberdade, punição, jogo de poder, violência psicológica ou humilhação pode ser considerado abusivo.

# Sinais de alerta!



01

Excesso de "amor"

02

A pessoa tenta mudar o outro

03

Superproteção

04

Agressão verbal e psicológica

05

Ameaças e chantagens

06

Monitoramento constante

# Frases consideradas como “normais”, mas que são um alerta:



- “você não tem jeito!”
- “se sair não volte mais”
- “não deixo você ir”
- “eu não quero que você fique saindo com fulano ou beltrano”
- “ninguém mais vai te amar como eu te amo”
- “isso é uma coisa só nossa, ok?” (sobre as brigas e agressões)
- Quando o outro diz que você não tem capacidade, inteligência, beleza ou qualquer outro comentário negativo dito repetidas vezes e em tom sério.

# Um relacionamento pode ser abusivo quando:



- O comportamento agressivo de um parceiro não para, nem mesmo quando o outro parceiro começa a chorar ou pede um tempo. Na verdade, o abuso pode aumentar quando o destinatário do abuso se torna mais vulnerável e chateado;
- O comportamento é frequente, ocorrendo várias vezes durante o mês;
- O parceiro faz uso de linguagem vulgar e são feitos insultos e acusações sem fundamento;
- As acusações são unilaterais: uma pessoa domina toda a conversa, nunca escuta e não é gentil com a outra;
- Ameaças de violência são feitas;
- A pessoa abusiva não se desculpa;
- O parceiro abusivo não reconhece a validade de qualquer argumento da vítima;
- O abuso sexual ou físico também pode estar presente.

# Quando o homem é vítima de relacionamento abusivo?



Homens também podem ser vítimas de relacionamentos abusivos. Esta é uma realidade pouco mostrada na mídia e costuma passar longe das rodas de conversa, mas não deixa de ser menos preocupante. Quando se trata da violência sofrida por homens nos relacionamentos, o silêncio ainda é expressivo.

# Algumas formas de violência comuns nos relacionamentos abusivos onde o homem é a vítima:

- Xingar, difamar ou humilhar o parceiro na frente dos amigos, familiares ou quando estiverem a sós;
- Ser muito ciumenta, limitando a interação com as pessoas que fazem parte da vida do parceiro;

- Tentar controlar quando o parceiro sai de casa, o que ele usa, a sua profissão, entre outros aspectos da sua vida;
- Fazer chantagem emocional para conseguir o que deseja, levando o cônjuge a se sentir culpado por suas ações;
- Dizer que algo não aconteceu para confundir a cabeça do parceiro;
- Controlar as finanças da casa a ponto de somente ela ser capaz de decidir com o que a família ou o casal gastará;
- Gritar e elevar a voz em vez de conversar para resolver problemas;
- Expulsar de casa ou dos ambientes por coisas que você supostamente fez;
- Ameaçar terminar com o cônjuge e impedir que ele veja os filhos, ou ameaçar tirar tudo o que ele tem na justiça;
- Esconder ou furtar documentos e/ou objetos importantes.



---

## Relacionamentos abusivos que foram notícias

---





**Mayra Cardi**

A influencer afirmou que vivia um relacionamento abusivo e manipulador com o ex-marido, o ator Arthur Aguiar, que é pai de sua filha Sofia. Mayra expôs publicamente que era constantemente traída pelo companheiro. Entretanto, o casal já reatou o casamento.



**Luiza Brunet**

A modelo revelou aos 54 anos que havia sofrido um relacionamento abusivo com o ex-namorado. Na época, Luiza afirmou que chegou a ser agredida fisicamente.



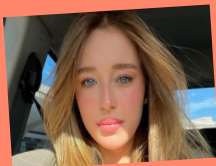
**Mariana Xavier**

A atriz e comediante afirmou que vivia uma relação abusiva com o ex-marido, de quem se separou em 2008. A famosa fez questão de frisar que relação abusiva não é apenas aquela na qual a mulher sofre agressão física, mas também quando é praticada violência psicológica.



**Julia Konrad**

A atriz relatou ter sido vítima de estupro conjugal em um antigo relacionamento, descrito por ela como abusivo. Ela relata que, quando conheceu o então namorado, achou que ele era o "homem perfeito".



**Duda Reis**

A ex-namorada do cantor Nego do Borel fez duros relatos de abusos causados pelo funkeiro, acusando-o de traição, relacionamento abusivo, agressões constantes físicas e verbais, coações, bem como ameaças contra sua família.



---

Diante a dificuldade em encontrar relatos de homens famosos em relacionamento abusivo, citamos algumas falas de homens não famosos que passaram por este tipo de relacionamento:

*“A gente brigava, só que eu via que não tinha feito nada e perguntava porquê estávamos brigando, mas só piorava. No início era sempre assim: ela [ex namorada] me xingava, me expulsava dos lugares só por conversar com amigas dela, batia na minha ‘cara’ várias vezes. Não se faz isso com ninguém, nenhum tipo de pessoa”. “Quando eu pedi para terminar, próximo ao ano novo, ela forjou um teste de gravidez e disse que eu não podia terminar, porque ela estava grávida e o filho era meu”.*

*Caio Vital, 20 anos.*

*“Ela [esposa] já me ameaçou várias vezes. Disse que se eu for embora ou que se eu continuar reclamando de algo ela vai sumir com a minha filha ou entregar ela para os meus sogros. Eu não sei o que fazer e tenho medo de arriscar”.*

*Ricardo Santos, 34 anos.*

*“Durante o relacionamento, eu não percebi, tinham alguns comportamentos que me incomodavam, mas eu só comecei a ter esse entendimento que houve uma relação abusiva depois.”*

*Vinícius Rocha, 23 anos.*

*“A sociedade julga o homem: se ele estava num relacionamento abusivo é porque ele não soube controlar a mulher, porque não soube conduzir a situação.”*

*André Lucas, 23 anos.*

# Por que é tão difícil sair de um relacionamento abusivo?



Um estudo realizado por Saunders verificou que o risco de homicídio aumenta após a vítima deixar o abusador.

Sempre que uma notícia de relacionamento abusivo ganha destaque na mídia ou se torna conhecida, a primeira pergunta que muitas pessoas fazem é: como aquela pessoa ainda continuou naquele relacionamento? O famoso ditado “em briga de marido e mulher não se mete a colher” tem perdido espaço, entretanto, ainda é muito comum culpar a vítima pela situação, como se ela fosse a responsável pelas atitudes abusivas por parte do outro. É muito fácil julgar, apontar o dedo e fazer a vítima se sentir ainda mais culpada do que ela já se sente, entretanto, há todo um contexto por trás do pequeno fragmento da história que vem à tona que precisa ser levado em consideração.

O professor emérito de serviço social e pesquisador da Universidade de Michigan, Daniel G. Saunders publicou um artigo sobre seus estudos abordando esse assunto e nele relata alguns fatores que impedem as pessoas de saírem de relacionamentos abusivos. O mais comum desses fatores é a falta de recursos. Se a vítima não tiver um emprego, uma fonte de renda fixa e/ou não receber o suficiente para se sustentar sozinha ou até mesmo os filhos, se tiver, sair do relacionamento se torna ainda mais complexo. Outro fator relevante é a falta de apoio de familiares e amigos. Muitas vezes é comum que essas pessoas não acreditem na vítima e até a culpem pela situação vivida. O medo também se faz bem presente entre as mulheres.



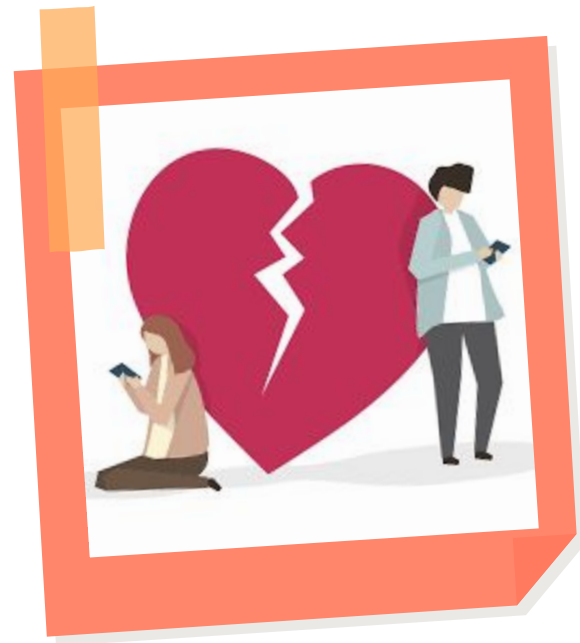
**Outras  
possíveis  
causas mais  
comuns são:**



- O/A parceiro/a não é violento o tempo todo. Há momentos de gentileza, sensibilidade e até romantismo;
- O/A parceiro/a se mostra arrependido/a e a vítima fica com pena;
- O/A parceiro/a diz que vai procurar tratamento e a vítima cria esperanças de que ele/a vá mudar;
- O/A parceiro/a menospreza a vítima e destrói a sua autoconfiança, o que faz com que ela se sinta presa a essa situação e tenha vergonha de pedir ajuda;
- Baixa auto estima. O complexo de inferioridade faz com que a vítima aceite o que o outro impõe;
- Medo de se arrepender;
- Nunca ter vivido um relacionamento saudável ou não ter tido exemplos positivos de relações amorosas saudáveis;

- Medo de ficar sozinho/a;
- Dificuldade em deixar o outro ir. O apego faz com que as pessoas se mantenham junto à que as machuca, o sentimento de perda não é bem aceito;
- Vergonha da opinião e/ou julgamento de familiares e amigos;
- Outras possíveis causas também podem ser: estilo de vida conveniente, medo de encontrar alguém ainda pior, atração sexual, pressão social, por causa dos filhos, dependência emocional, crença religiosa e por querer manter a estrutura familiar intacta.

Como sair de  
um  
relacionamento  
abusivo:



- Admita e reconheça os sinais de que você está sim numa relação que é tóxica;
- Seja firme, decida de fato que você não merece mais passar por este sofrimento e coloque um fim nesta dinâmica tóxica de relação;
- O problema não é você: deixe de lado a culpa que a pessoa quer que você sinta, isso se chama manipulação emocional;
- Procure ajuda e apoio em pessoas que você confia: não é fácil sair de um relacionamento abusivo sozinha, então, encontre nas pessoas que você ama um porto seguro e uma força para superar;
- Converse com pessoas que passaram por situações semelhantes: o apoio de quem já viveu uma relação assim e superou a tristeza, pode ser combustível para você se inspirar e agir;

- Persista: valorize quem você é, faça planos, resgate sua autoestima e não fuja da armadilha de relativizar o dano que você sofreu;
- Pare de acreditar que esse relacionamento é tudo o que se tem;
- Busque ajuda profissional: para se fortalecer, entender o que lhe falta e o que fez você se submeter a uma relação abusiva. Isso é fundamental para se conhecer melhor e para fazer escolhas mais condizentes com aquilo que você merece de verdade.

# Violentômetro



## Violentômetro

Cuidado! A violência está presente	1	Chantagear
	2	Mentir e enganar
	3	Ignorar
	4	Ciúmes excessivos
	5	Ofender e humilhar
	6	Intimidar e ameaçar
	7	Proibir e controlar*
Reaja! Denuncie e peça ajuda	8	Destruir bens pessoais
	9	Machucar e agredir
	10	Empurrar
	11	Golpear
	12	Chutar
Alerta! Sua vida está em perigo	13	Confinar e prender
	14	Ameaçar com armas
	15	Ameaçar de morte
	16	Abusar sexualmente
	17	Espancar e mutilar
	18	Matar

\*Amizades, familiares, dinheiro,  
lugares, aparências, atividades,  
celular, e-mail e redes sociais



---

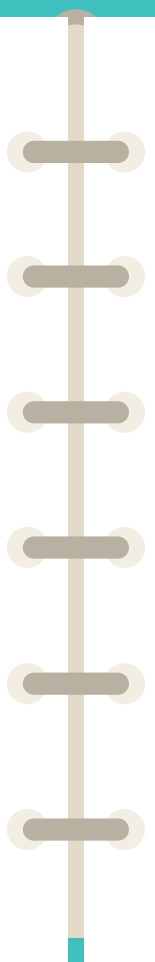
# Indicações

---

# Vídeo

## TED - A minha história de amor virou um pesadelo

Jessica Aronis foi vítima de um relacionamento abusivo e decidiu contar a sua história para ajudar outras mulheres - e seus familiares e amigos - a identificarem os sinais de que há algo errado acontecendo e o que fazer. Ela quer conscientizar mulheres e homens sobre o tema e dar voz e coragem para as vítimas denunciarem e saírem de relacionamentos abusivos. Jessica Aronis é formada em Administração de Empresas pela ESPM, modelo e empresária.



<https://www.youtube.com/watch?v=FFdgiQqyQNg&t=8s>

# Série

## Bom dia, Verônica! (Netflix)

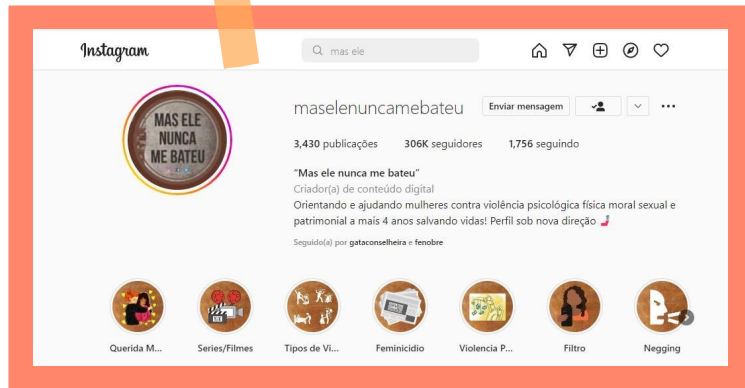
Verônica Torres (Tainá Müller) trabalha como escrivã na Delegacia de Homicídios de São Paulo e tem uma rotina bastante entediante. Após presenciar um suicídio, ela precisa lutar contra os traumas de seu passado e acaba tomando uma arriscada decisão: usar toda a sua habilidade investigativa para ajudar duas mulheres desconhecidas. A primeira é uma jovem que se vê enganada por um golpista na internet. Já a segunda, Janete (Camila Morgado), é a esposa submissa de Brandão (Eduardo Moscovis), um policial de alta patente que a maltrata e leva uma vida dupla.





# Perfil no Instagram

Mas ele nunca me bateu



<https://www.instagram.com/maselenuncamebateu/>

*seguidora anônima*

ESTÁVAMOS EM UMA PRAÇA, E DO NADA, ELE ME DEU TAPA NA CARA DIZENDO QUE FOI DE ÓDIO, POR LEMBRAR QUE EU JÁ TINHA FICADO COM OUTROS CARAS, ANTES DE CONHECER ELE..."


@MASELENUNCAMEBATEU



66

*Seguidora anônima...*

" MEU EX DIZIA QUE NÃO ADIANTAVA NADA DO QUE EU FIZESSE O MEU CORPO JÁ ESTAVA DESTRUÍDO POR CONTA DA GRAVIDEZ EU JAMAIS SERIA QUEM EU FUI , NÃO IA CONSEGUIR EMAGRECER SE ELE ME LARGASSE NINGUÉM SENTIRIA NADA POR MIM. MAS COMO ELE ERA DIFERENTE ELE ACEITOU ASSIM. MAS ELE NUNCA ME BATEU"

 @MASELENUNCAMEBATEU



# Créditos

Cartilha elaborada por estagiárias do curso de Psicologia do Centro Universitário UNA- Campus Aimorés - BH/MG - no **Estágio básico intervenções nas organizações e saúde mental do trabalhador**- 1/2022 - Orientadora Gislene Rocha.

Michelle Aparecida Virgulino Figueiredo  
Instagram: [@michellevirgulinofigueiredo](https://www.instagram.com/michellevirgulinofigueiredo)

Nayara Rodrigues Lana

Rafaela Almeida de Souza Pereira

# Referências Bibliográficas

BROTTO, Thaiana Filla. Relacionamento abusivo: quando a vítima é o homem. **Psicólogos Berrini**, 2021. Disponível em <<https://www.psicologosberrini.com.br/blog/relacionamento-abusivo-homem-como-vitima/>>. Acesso em 7 jun. 2022.

Cinco famosas que usam sua visibilidade para falar sobre relacionamento abusivo. **Donna Gente**, 2020. Disponível em <<https://gauchazh.clicrbs.com.br/donna/gente/noticia/2020/07/cinco-famosas-que-usaram-sua-visibilidade-para-falar-sobre-relacionamentos-abusivos-ckc4y6wl3003l013iw5kboexp.html>>. Acesso em 7 jun. 2022.

GOMES, Ingridd Raphaelle Rolim; FERNANDES, Sheyla C. S. A permanência de mulheres em relacionamentos abusivos à luz da teoria da ação planejada. **Bol. - Acad. Paul. Psicol.** São Paulo. v. 38, n. 94, p. 55-66, jan. 2018. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-711X201800000006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X201800000006)>. acessos em 07 jun. 2022.

O homem como vítima de relacionamento abusivo: Por que não falamos sobre? **Medium**, 2019. Disponível em <<https://medium.com/@pdhrelacionamentos/o-homem-como-v%C3%ADtima-do-relacionamento-abusivo-por-que-n%C3%A3o-falamos-sobre-13e1b7cb6149>>. Acesso em 7 jun. 2022.

Por que pode ser tão difícil deixar uma relação tóxica? **Mundo dos Psicólogos**, 2020. Disponível em <<https://br.mundopsicologos.com/artigos/por-que-pode-ser-tao-dificil-deixar-uma-relacao-toxica>>. Acesso em 7 jun. 2022.

PRADO, Ana. Por que tantas mulheres continuam em relacionamentos abusivos? **Super Interessante**, 2018. Disponível em <<https://super.abril.com.br/coluna/como-pessoas-funcionam/por-que-tantas-mulheres-continuam-em-relacionamentos-abusivos/>>. Acesso em 7 jun. 2022.

Relacionamento tóxico: como identificá-lo e sair dele. **Ela Pode**. Disponível em <<https://elapode.com.br/relacionamento-toxico-como-identifica-lo-e-sair-dele/>>. Acesso em 7 jun. 2022.

Seis sinais de que você está em um relacionamento abusivo e como superar. **Febracis**. Disponível em <<https://febracis.com/relacionamento-abusivo/>>. Acesso em: 7 jun. 2022.